

Sopa de los siete ramos
Sopa fría de tomates y atún a la plancha
Sopa fría de fresas
Sopa de Villajoyosa
Sopa marinera de pescado
Sopas de castañas a la gallega
Sopa de setas a la catalana
Sopa de ajo
Gazpacho andaluz de Nelia
Caldo verde
Chorba tortmech
Consomé de dorada suimono
Crema de espárragos de Suffolk
Crema de brécol y chartreuse de cangrejo
Crema de tomates anisada
Crema vichyssoise
Fassolada
Frick al cordero
Locro
Minestrone
Potaje de guisantes rotos y jamón de las Ardenas
Potaje de frijoles
Potaje parisino
Potaje pequinés
Sopa de choucroute y champiñones
Sopa de cebolla gratinada
Sopa a las hierbas
Sopa china con pollo y maíz
Sopa de gambas al toronjil



Sopas

this is a H KLICZKOWSKI book

ISBN 84-96048-57-8



9 788496 048577

www.onlybook.com

H KLICZKOWSKI

Sopas

H KLICKOWSKI

HK

Editor: **Paco Asensio**

Directora de arte: **Mireia Casanovas Soley**

Diseño gráfico: **Gisela Legares Gili**

ISBN: 84-96048-57-8

D.L.: B-1.676/2003

© para la edición española:

H Kliczkowski-Onlybook, S.L.

La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana

28529 Rivas-Vaciamadrid. Madrid

Tel.: +34 91 666 50 01

Fax.: +34 91 301 26 83

asppan@asppan.com

www.onlybook.com

Impreso en: Ferré Olsina Industria Gráfica,
Barcelona, España

 Muy fácil

 Fácil

 Difícil



6
Sopa de los siete ramos



16
Sopas de castañas a la gallega



26
Chorba tortmech



8
Sopa fría de tomates y atún a la plancha



18
Sopa de setas a la catalana



28
Consomé de dorada suimono



10
Sopa fría de fresas



20
Sopa de ajo



30
Crema de espárragos de Suffolk



12
Sopa de Villajoyosa



22
Gazpacho andaluz de Nelia



32
Crema de brécol y chartreuse de cangrejo



14
Sopa marinera de pescado



24
Caldo verde



34
Crema de tomates anisada



36

Crema vichyssoise



38

Fassolada



40

Frick al cordero



42

Locro



44

Minestrone



46

Potaje de guisantes
rotos y jamón
de las Ardenas



48

Potaje de frijoles



50

Potaje parisino



52

Potaje pequinés



54

Sopa de
choucroute y
champiñones



56

Sopa de cebolla
gratinada



58

Sopa a las hierbas



60

Sopa china con
pollo y maíz



62

Sopa de gambas
al toronjil



Sopas



Las hortalizas que componen esta sopa son los pimientos rojos y verdes, los tomates, el ajo y los espárragos. Si tiene la suerte de encontrarlos, Javier Valero le aconseja que utilice espárragos trigueros. De un color que varía entre el verde y el malva, estos espárragos tienen un tallo muy delgado y un sabor fuerte característico, muy apreciado por los españoles.



Sopa de los siete ramos

6 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 30 min

4 tomates . 2 pimientos verdes . 2 pimientos rojos . 16 espárragos verdes . 1 cabeza de ajos
4 o 5 ramitas de perejil . 2 l de caldo de pollo . 12 rebanadas de pan . aceite de oliva
sal . pimienta

Coloque los pimientos en una bandeja de horno forrada con un trozo de papel de aluminio, y áselos unos 10 minutos bajo el grill del horno. A continuación, pélelos con la punta de un cuchillo pequeño y córtelos en tiras finas.

Enjuague y seque los espárragos. Pélelos desde la parte inferior de la punta hacia el extremo del tallo. Blanquéelos 5 minutos en agua hirviendo con sal.

Sumerja también los tomates en un cazo con agua hirviendo. Cuando la piel se levante, retírelos y páselos a un cuenco con agua helada. Tome los tomates en la mano y levante la piel con la punta de un cuchillo. A continuación, córtelos en pétalos.

Corte el pan en rebanadas pequeñas. Rocíelas con unas gotas de aceite de oliva, dispóngalas en una bandeja de horno y tuéstelas rápidamente bajo el grill del horno precalentado. Frote cada rebanada con un diente de ajo pelado.

Lleve el caldo de pollo a ebullición. Sumerja en éste los espárragos, los tomates y los pimientos rojos y verdes. Salpimien-



te. Blanquee las hortalizas durante 5 minutos y luego retírelas del caldo con una espumadera.

Dore las láminas de ajo en una sartén con aceite muy caliente. Cuando éste forme burbujas, espolvoree el perejil picado. Sirva el caldo en sopas individuales y las hortalizas en platitos con los costrones. Alíñelas con el aceite con ajo y perejil.

En primavera, los malagueños se deleitan con un surtido de hortalizas en caldo llamada "sopa de los siete ramos". Su denominación evoca la Semana Santa y al domingo de Ramos.





Sopa fría de tomates y atún a la plancha

4 personas . tiempo de preparación: 30 min . tiempo de cocción: 15 min . escurrido de tomates: 6 h

1 kg de tomates valencianos rojos y fuertes . 1 cebolla blanca . 1 diente de ajo
2 rebanadas de pan de miga . 10 cl de aceite de oliva . un chorro de vinagre de jerez
una pizca de azúcar . 1 melón . 120 g de filete de atún . 4-5 ramitas de albahaca . sal . pimienta

Parta los tomates por la mitad y retíreles las semillas. Con un rallador de cuatro lados, ralle los tomates sobre un cazo, y deseche la piel. Vierta la pulpa en un tamiz, sujételo al cazo y deje escurrir el tomate unas 6 horas.

Pique la cebolla blanca, la albahaca y el ajo. Maje éste último en el mortero. Resérvelo todo.

Retire la corteza del pan de miga. Corte la miga en dados pequeños y regulares. Caliente 5 cl de aceite en una sartén. Cuando éste humee, fría los dados de pan durante 3 ó 4 minutos.

Corte el melón por la mitad. Retire las semillas del centro. Con una cuchara especial, forme bolas pequeñas de melón.

Mezcle la pulpa de tomate, la cebolla, la albahaca y el ajo majado. Añada sal, pimienta, vinagre, azúcar y 5 cl de aceite. Mézclelo todo bien.

Corte el atún en lonchas y, luego, en rodajas con un cortapastas. Áselas en una plancha muy caliente durante 5 minutos por cada lado. En cada plato, monte 2 rodajas



de atún alternadas con dados de pan frito. Sirva la sopa de tomate alrededor y decore con las bolitas de melón.

Cuando llegan los primeros calores del verano, los valencianos tienen la tentación de consumir mucho gazpacho, una sopa fría de origen andaluz. Para guiar a sus conciudadanos hacia los productos de su región, Óscar Torrijos ha decidido elaborar una sopa a base de tomates cultivados en Valencia. En efecto, según nuestro chef, el tomate valenciano es la mejor variedad para comer cruda.



Crece alrededor de Valencia, en la Huerta, la zona hortícola más importante de España. Los tomates valencianos se consumen en abundancia en ensaladas, y triturados en sopas sin cocción. Combinan perfectamente con alimentos salados, tales como el atún o los mariscos.





Sopa fría de fresas

4 personas . tiempo de preparación: 10 min . refrigeración: 20 min

750 g de fresas . 1 pimiento verde . 1 pimiento rojo . 1 cebolla . 2 dientes de ajo
30 g de azúcar . 20 cl de aceite de oliva . 10 cl de vinagre de jerez . 1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta . decoración opcional: dados de pimiento rojo
dados de pimiento verde . costrones de pan

Retire los tallos de las fresas: tire con cuidado del tallo de la fruta sin mermar la pulpa. Enjuague rápidamente las fresas bajo el agua fría. Déjelas escurrir en un colador y luego córtelas en cuatro.

Seque los pimientos, córtelos en dos a lo largo. Retire la parte blanca del interior y las semillas. Corte los pimientos en cuatro y luego en trozos de 3 cm. Repita la operación con la cebolla. Pele los dientes de ajo y pártalos por la mitad.

Introduzca los trozos de pimiento y de cebolla, el ajo y las fresas en el recipiente del robot de cocina. Sazone con sal, pimienta y azúcar. Empiece a triturar todo suavemente 2 o 3 minutos, hasta obtener una mezcla espesa y homogénea. Retire la tapa del robot. Vierta la mitad del aceite de oliva en la preparación. Triture a potencia fuerte y añada el aceite de oliva restante. Triture de nuevo 2 o 3 minutos hasta emulsionar la mezcla.

Coloque un tamiz sobre un cuenco. Vierta la sopa en el interior en varias tandas, y



tamícela chafándola con el dorso de un cucharón, para exprimir el máximo de pulpa.

Añada el vinagre. Remueva para incorporarlo bien en la sopa. Rectifique la condimentación. Refrigere la sopa 20 minutos. Sírvala fría pero no helada, decorada con dados de pimiento y acompañada de costrones.

Colorida, fresca y llena de vitaminas, la sopa de fresas de José Luis Tarín Fernández es una muestra de la creatividad culinaria española.



Inspirada en el famoso gazpacho andaluz, la sutileza de los tomates es sustituida por el dulzor de las fresas. Esta sopa es tan original que no sabríamos replazar las fresas por otras frutas. Sólo los amantes de la acidez se atreverán a añadir unas cuantas frambuesas.



Sopa de Villajoyosa

4 personas . tiempo de preparación: 40 min . tiempo de cocción: 50 min

100 g de gambas enteras . 50 g de rape . 25 g de gambas peladas . 1 zanahoria . 1 cebolla
1 puerro . 20 g de arroz . 5 cl de brandy . 1 cucharadita de concentrado de tomate
1 gota de anisado . una pizca de hebras de azafrán . 10 cl de aceite de oliva . sal
caldo concentrado de pescado: cabezas, pieles y espinas de pescado de roca . 1 puerro
1 tallo de apio . 1 tomate . decoración (opcional): cebollino

Para preparar el caldo concentrado, trocee el puerro, el tomate y el tallo de apio. Póngalos en una olla, con los recortes de pescado. Cúbralo todo con agua y déjelo cocer unos 20 minutos. Cuele el caldo.

Corte la zanahoria, el puerro y la cebolla en dados muy pequeños. Sofríalos en un cazo con 10 cl de aceite de oliva. Agregue las gambas enteras y sale. Maje las hebras de azafrán.

Vierta 5 cl de brandy. Bata ligeramente y mezcle.

Añada las hebras de azafrán majadas y el concentrado de tomate. Mezcle y vierta el arroz.

Cubra la preparación con el caldo colado y déjela cocer unos 20 minutos. Tritúrela y pásela por el colador chino. Corte el rape en trozos.

Rectifique la condimentación. Incorpore los trozos de rape y las gambas peladas. Prosiga la cocción 2 minutos. Vierta una gota de anisado. Sirva la sopa de



Villajoyosa en los platos y decórela con el cebollino picado.

Esta sopa de pescadores lleva el nombre de la pequeña localidad de Villajoyosa, situada a unos kilómetros de Alicante, en el litoral mediterráneo. Sumamente popular, este plato de sabor excepcional es típico de esta región donde abundan los productos marinos. Fácil de realizar, esta preparación hace honor al rape, un pescado apreciado sobre todo por su carne firme y fina que recuerda a la del bogavante.



El ajo sigue siendo un producto irremplazable en su repertorio culinario. Muy apreciada por su característico sabor, esta planta bulbosa se cultiva sobre todo en Castilla, en Las Pedroneras. En esta aldea de unos 6.500 habitantes casi todos los lugareños viven directa o indirectamente de este "oro blanco".



Sopa marinera de pescado

4 personas . tiempo de preparación: 45 min. tiempo de cocción: 1h

500 g de filetes de pescados variados (lenguado, merluza, lubina, escorpiña, etc...)
 500 g de gambas . 500 g de almejas . 1 cebolla blanca . 1 cebolla roja . 2 puerros . 2 tomates
 1 diente de ajo . 500 g de coulis de tomates (opcional) . 25 g de fécula de maíz
 5 cl de coñac . 15 cl de vino blanco . 10 cl de aceite de oliva . sal . pimienta
 caldo concentrado: 1 kg de espinas, cabezas y pieles de pescado . 3 ramitas de perejil
 1 cebolla blanca . tallos verdes de puerro . decoración: hojas de perejil . pimentón dulce (opcional)

Pele las cebollas blanca y roja, y el diente de ajo. Córteles en juliana, al igual que los tomates.

Para preparar el caldo concentrado, hierva 2 l de agua con 500 g de recortes de pescado, los tallos verdes del puerro, 1 cebolla blanca cortada en juliana y las ramitas de perejil. Llévelo todo a ebullición y déjelo cocer unos 3 minutos.

En 10 cl de aceite de oliva, sofía la parte blanca de los puerros, los tomates, las cebollas y los ajos troceados. Deje cocer 15 minutos. Pele las gambas. Introduzca las cabezas en el cazo, con los recortes de pescado restantes. Remueva y prosiga la cocción 5 minutos.

Vierta el coñac y el vino blanco. Remueva. Pase el caldo concentrado de pescado por el colador chino y añádalo a la preparación. Déjela cocer unos 30 minutos.

En un cuenco, diluya la fécula de maíz con



10 cl de agua. Pase la sopa por el colador chino. Póngala de nuevo en el fuego, agregue la fécula y remueva. Cuando rompa el hervor, vierta el coulis de tomates.

Salpimiente. Espume la sopa con un cucharón. Añada las gambas peladas, los filetes de pescado y las almejas. Cuando hierva, retire la sopa del fuego. Sirva la sopa en los platos, decorada con hojas de perejil y pimentón.



Volcada hacia el mar, la gastronomía vasca tiene en su haber una rica y variada gama de recetas a base de pescado. Muy ligados a las tradiciones, los habitantes de esta región del norte de España elaboran con pasión platos heredados de sus antepasados. Originariamente, la sopa marinera sólo la preparaban las familias de los pescadores.





Sopa de castañas a la gallega

4 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 1 h y 35 min

1,5 kg de castañas peladas . 2 cebollas blancas . 1 diente de ajo . 1 cucharada de vinagre de jerez . 150 g de tocino desalado . 1/2 oreja de cerdo desalada . 10 cl de aceite de oliva . sal

Corte el diente de ajo en láminas y una cebolla en cuartos. Corte la otra cebolla en dados pequeños y resérvelos.

En una cacerola llena de agua, ponga a cocer los cuartos de cebolla, las láminas de ajo y el tocino.

Añada la media oreja de cerdo. Tape la cacerola y deje cocer durante unos 20 minutos.

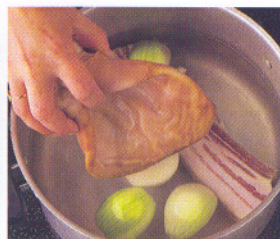
Incorpore las castañas peladas y déjelas cocer, sin tapar, durante 1 hora y 10 minutos aproximadamente.

Caliente en una sartén 8 cl de aceite de oliva y sofría los dados de cebolla reservados. Vierta el vinagre de jerez. Mezcle con la espátula de madera y agregue la preparación a la sopa. Sale y retire el tocino y la oreja. Triture la sopa.

Corte unos trozos de tocino y de oreja. Fríalos en 2 cl de aceite de oliva. Sirva la sopa en los platos, acompañada de los trozos de tocino y de oreja fritos.



Antaño, al acercarse el invierno los gallegos de tierras adentro comían una sopa de castañas. En esta región de clima riguroso, este plato rústico era sinónimo de fiesta. En esa época del año en los pueblos había una gran animación alrededor del cerdo. Después de la matanza, la carne del animal se repartía entre los vecinos. Este ceremonial que agrupaba a la comunidad, también permitía a los unos y a los otros tener, durante muchos meses, carne en abundancia. Para elaborar esta sopa muy consistente, los campesinos utilizaban oreja de cerdo. Esta parte gelatinosa es famosa por su delicado sabor.



Galicia, tierra de leyendas, es una región donde perduran las creencias ancestrales. En los bosques donde crecen los castaños los lugareños todavía otorgan a las brujas auténticos poderes. La recogida de estos frutos de otoño es el tema de numerosas historias del folclore.





Salir a buscar setas es una costumbre profundamente arraigada en la vida de los catalanes, que saben valorar sus hallazgos en numerosos platos. La sopa propuesta por nuestro chef, un plato familiar muy apreciado, es consistente y pródiga en sabores, gracias al aporte de cebollas, tomates, puerros...



Sopa de setas a la catalana

4 personas . tiempo de preparación: 30 min . tiempo de cocción: 1 h

40 g de senderuelas deshidratadas . 100 g de rebozuelos frescos . 50 cl de caldo de pollo
2 cebollas . 3 tomates maduros . 2 puerros delgados . 2 rebanadas de pan
20 cl de aceite de oliva . sal . picada: 2 dientes de ajo . 20 g de almendras tostadas
0,6 g de azafrán . una pizca de sal

Rehidrate las senderuelas 5 minutos en agua tibia y escúrralas. Enjuague los rebozuelos para eliminar la tierra y los residuos. Corte los pies limpiamente (reserve 2 o 3 rebozuelos para la decoración).

Caliente 15 cl de aceite en una sartén, y cuando esté caliente, saltee las senderuelas 5 minutos. Después, añada los rebozuelos. Sazone las setas con sal y rehóguelas 10 minutos hasta que el agua que sueltan se haya evaporado. Escúrralas.

Pele y corte las cebollas en dados pequeños. En una cacerola con aceite, rehóguelas con los puerros cortados en láminas finas, de 15 a 20 minutos. Corte los tomates en cuartos, incorpórelos a las cebollas y rehóguelos de 8 a 12 minutos.

Añada las setas. Mezcle 5 minutos sobre el fuego. Vierta el caldo de pollo y mezcle de nuevo. Lleve a ebullición.

Cuando la preparación hierva, agregue las rebanadas de pan. Prosiga la cocción durante 5 minutos.

Para preparar la picada: pele los dientes de



ajo y trocéelos. En un mortero, maje el ajo, el azafrán, una pizca de sal y las almendras. Incorpore estos condimentos a la sopa y tritúrela con una batidora de brazo. Sirva la sopa decorada con rebozuelos salteados.

En el mes de septiembre, los recolectores de setas invaden los bosques catalanes.



Sopa de ajo

4 personas . tiempo de preparación: 10 min . tiempo de cocción: 15min

3 dientes de ajo . 150 g de jamón serrano . 400 g de pan de hogaza blanco
10 cl de aceite de oliva . 30 g de pimentón dulce . 4 huevos . sal . pimienta negra en grano

Con la ayuda de un cuchillo, corte el pan de hogaza en rebanadas regulares.

Retire la grasa y la corteza del jamón serrano, y córtelo en dados pequeños. Pele los dientes de ajo y maje dos de ellos. Corte el tercero en láminas, para la decoración.

En una sartén de paredes altas, fría los dados de jamón en 10 cl de aceite de oliva. Añada el ajo majado y el diente cortado en láminas. Cuando estén doradas, retire las láminas de ajo y resérvelas para usarlas como decoración.

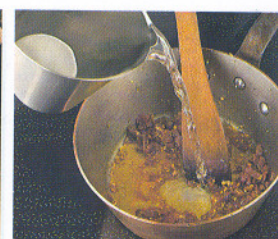
Con la ayuda de una espátula de madera, agregue 30 g de pimentón a la preparación. Remueva con cuidado.

Cubra con agua y deje cocer unos 5 minutos. Sale ligeramente.

Disponga una rebanada de pan en cada plato. Casque encima el huevo entero y sazone con pimienta. Vierta con cuidado la sopa de ajo empapando el pan. Decore con las láminas de ajo frito.



Si tuviéramos que establecer los principios básicos de la gastronomía española, no podríamos ocultar la presencia casi sistemática en las recetas del ajo, del pan, del aceite de oliva y del pimentón. Estos ingredientes principales cualifican por sí solos los sabores de esta cocina mediterránea. La sopa de ajo ilustra perfectamente este hecho. En Castilla, esta sopa de ajo es sumamente popular. Fácil de preparar, este plato tradicional de pastor rebosa de sencillez. A pesar de las recomendaciones del célebre héroe de La Mancha, don Quijote, a su criado Sancho Panza de consumir con moderación las preparaciones a base de ajo, los españoles no han seguido demasiado sus consejos.



El ajo sigue siendo un producto irremplazable en su repertorio culinario. Muy apreciada por su característico sabor, esta planta bulbosa se cultiva sobre todo en Castilla, en Las Pedroneras. En esta aldea de unos 6.500 habitantes, casi todos los lugareños viven directa o indirectamente de este "oro blanco".

Gazpacho andaluz de Nelia

4 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción de los piñones: 5 min

15 tomates maduros . 4 pepinos grandes sin las semillas . 2 pimientos rojos
4 dientes de ajo . 150 g de cebollas . 200 g de piñones . 4 rebanadas de pan
un chorro de aceite de oliva virgen . un chorro de vinagre de jerez
una pizca de comino (opcional) . 10 cl de nata líquida (opcional) . sal

Recorte la corteza de las rebanadas de pan. Humedezca la miga y cháfela con un tenedor hasta obtener una especie de pasta. Pele el ajo.

Corte los pimientos por la mitad, retire la membrana y las semillas, y trocee la pulpa. Pele los pepinos, pártalos en dos a lo largo, retíreles las semillas y córtelos en rodajas. Pele los tomates y la cebolla, y córtelos en cuartos (reserve algunos trozos para la decoración).

Dore los piñones en una sartén sin aceite durante 5 minutos.

En una batidora, triture el pimiento con un poco de agua. Añada los pepinos, los tomates y las cebollas, y luego los piñones, el ajo y el comino. Tritúrelo todo hasta obtener un puré.

A continuación, incorpore a la preparación la miga de pan rehidratada. Triture de nuevo.

Vierta un chorro de aceite de oliva, otro de vinagre de jerez y sal. Tritúrelo todo por última vez. Sirva el gazpacho en soperas



individuales, acompañado de dados de tomate, pepino, pimiento, etcétera.

La madre de nuestro chef, llamada Nelia, abrió en 1967 un restaurante en Cuenca, en la provincia de Castilla-La Mancha. Más tarde, cedió el establecimiento y su deliciosa receta de gazpacho andaluz a su hijo, José Ignacio Herráiz. Muy popular en España, esta sopa fría con tomates es apreciada sobre todo en verano, en el restaurante o en casa. Algunos incluso la toman a modo de bebida refrescante, para acompañar el almuerzo.



En la receta original, los cocineros aromatizan la preparación con comino. Sin embargo, nuestro chef, por su gusto personal, no incluye esta especia debido a su sabor demasiado dominante. El toque Herráiz consiste en añadir a la sopa piñones tostados. Además de su aporte ligeramente resinoso, contribuyen a espesar el gazpacho. A veces también enriquece la sopa con un poco de nata líquida, que contribuye a unificar todos los sabores.





Gazpacho Caldo verde

4 personas . tiempo de preparación: 30 min . tiempo de cocción: 30min

400 g de patatas para puré . 1/4 de col rizada, de preferencia la variedad gallega
100 g de chorizo suave . 1 cebolla gruesa . 1 diente de ajo . 1 chorrito de aceite de oliva
sal . pimienta

Pelar las patatas, la cebolla y el ajo. Cortar las patatas en pedazos y laminar el diente de ajo después de haber extraído la semilla. Ponerlos en una olla con la cebolla entera. Cubrir con agua, llevar a ebullición y cocer durante 20 min.

Retirar las patatas de la olla y reservar el agua de la cocción con la cebolla y el ajo. Aplastarlas con un tenedor y reservar el puré obtenido.

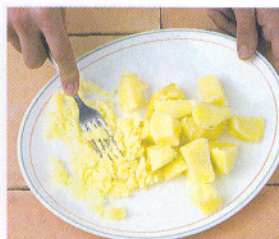
Separar las hojas de la col y extraer el cogollo. Enrollar cada hoja y cortarlas en tiras finas. Reservar.

Cortar el chorizo en lonchas finas. Si su piel es gruesa, extraerla. Retirar la cebolla y el ajo del agua de cocer las patatas. Poner a fuego vivo y añadir las tiras de col y las lonchas de chorizo.

Incorporar el puré de patatas, salpimentar. Llevar el preparado a ebullición y continuar la cocción durante 5 min. Verter en recipientes y servir muy caliente, rociado con un chorrito de aceite de oliva.



En Portugal, rusticidad es sinónimo de gula y buen sabor. El célebre caldo verde es el ejemplo más puro. En efecto, las sopas mantienen el pabellón bien alto cuando se trata de iniciar una comida y ésta se lleva la palma de los entrantes más apreciados, tanto en verano como en invierno. Gracias a los taberneros llegados del norte de Portugal, región originaria de esta preparación, este espeso caldo ha llegado a los cuatro rincones del país, convirtiéndose de este modo en la sopa nacional.



¿Existe algo más sencillo que unas patatas y una rodaja de chorizo, coronadas por una guirnalda de col verde rizada? El caldo verde se acompaña tradicionalmente de broa, pan a base de harina de maíz con la miga muy prensada.





Chorba tortmech

4 personas . tiempo de preparación: 30 min . tiempo de cocción: 1 h 10 min

Chorba: 1 pollo . 2 zanahorias . 2 patatas . 1 huevo . 1 limón . 1 ramita de apio

4 brinzas de perejil . 1 puñado de guisantes . azafrán . sal . pimienta

tortmech: 250 g de sémola fina . 150 g de carne de cordero picada . 1/2 cebolla

3 o 4 brinzas de perejil . 150 g de queso gruyere rallado . 1 nuez de mantequilla

1 pizca de azafrán . fécula de maíz . sal . pimienta . aceite de oliva para la fritura

Cortar el pollo en sentido transversal. Cortarlo en pedazos, que luego se introducirán en una olla con sal, pimienta y azafrán. Añadir 2 l de agua, guisantes, perejil y luego las zanahorias, el apio y las patatas cortadas en dados. Dejar cocer 30 min con la tapadera. Para elaborar el tortmech, mezclar la sémola, la sal y 10 cl de agua. Amasar y después formar una bola. Extender la pasta con el rodillo. Cortarla en círculos con ayuda de un molde de 4 cm de diámetro y espolvorearlas con la fécula.

Mezclar la carne de cordero, el azafrán y la cebolla picada, después salpimentar. Poner a cocer durante 30 min hasta que se evapore el agua. Añadir el perejil y la mantequilla y devolver al fuego 2 min más a fuego lento. Triturar. Añadir el gruyere rallado en el relleno.

Colocar sobre los círculos de pasta pequeñas bolas de relleno del tamaño de una avellana. Ponerlas sobre uno de los bordes para facilitar el plegado con el otro borde. Con ayuda de un pincel, untar con clara de



huevo batida la mitad libre de los círculos de pasta (reservar la yema). Doblar con mucho cuidado los tortmech sobre el relleno, soldándolos con la punta de los dedos para que se mantengan durante la cocción. Escurrir el pollo y desmigajar la carne. Devolverla al caldo. Freír los tortmech 5 min con aceite de oliva. Batir una yema de huevo y el zumo de 1 limón para luego echarlos en la sopa. Batir con intensidad. Servir la sopa con un plato de tortmech.



La chorba tortmech es una sopa refinada de origen turco, típica de la región de Túnez. Sólo se sirve en las grandes ocasiones ya que exige un gran número de ingredientes y una cierta habilidad. Nutritiva y aromática, en el Magreb la chorba acompaña el fin del ayuno en el Ramadán.



Consomé de dorada suimono

4 personas . tiempo de preparación: 40 min. tiempo de cocción: 50 min

1 dorada . 1 calabaza . 3 raíces de loto . 3 brinzas de cebollino
2 cucharadas soperas de salsa de soja . 2 cucharadas soperas de sake . fécula de maíz . sal
aceite de freír . caldo de base: 2 tiras de alga konbu . 30 g de virutas de bonito

Extraer la cabeza y las aletas a la dorada. Cortarla a lo largo del lomo y del vientre. Extraer los filetes y cortarlos en sentido longitudinal. Eliminar las espinas sobrantes (reservarlas). Con un cuchillo afilado, laminar los filetes sin hacer mella en la piel. Untar con fécula.

Llevar el agua a ebullición en una cacerola. Sumergir el pescado durante 2 segundos como máximo colocado sobre una espumadera. Retirarlo inmediatamente del agua y ponerlo en un recipiente lleno de cubitos de hielo. Secar el pescado sobre papel absorbente.

Cortar la calabaza en porciones y extraer el corazón. Cortar cada porción en 4 trozos y pelarlos. Para el caldo de base, poner a calentar 2 tiras de konbu 15 min en 80 cl de agua hasta que anuncie el hervor. En su lugar, llevar a ebullición 30 g de bonito. Filtrar el caldo.

Sumergir los pedazos de calabaza en 2 o 3 cucharones de caldo de base. Añadir la salsa de soja, el sake y la sal. Dejar al fuego unos 10 minutos.



Cortar la espina reservada en 3 trozos (eliminar la cola). Blanquear las espinas, escurrirlas y refrescarlas. Volver a calentar el caldo de base en una cacerola y cocer las espinas del pescado durante 20 min. Filtrarlo todo, conservar el caldo. Trocear las raíces de loto en piezas horizontales. Sumergirlas 2 min en una fritura muy caliente hasta que estén doradas. En el fondo de los recipientes individuales, colocar los trozos de pescado, las láminas de calabaza, las rodajas de loto y las barritas de cebollino. Regar con el caldo.



En Japón, el consomé de dorada suimono es una propuesta habitual de los restaurantes. También va bien con otros pescados blancos como el róbalo o la rascaza. El suimono es una sopa clara que se presenta como complemento en plato. Antiguamente, se servía en un cuenco de madera lacada owan, provisto de una tapadera.





Crema de espárragos de Suffolk

4 personas . tiempo de preparación: 45 min . tiempo de cocción: 45 min

1,5 kg de espárragos verdes . 100 g de cebollas . 100 g de puerro (parte blanca)
60 g de apio en rama . 100 g de mantequilla . 80 g de harina . 2,5 l de caldo blanco de ave
40 cl de nata fresca batida . 1 ramillete de hierbas . sal gruesa y fina . pimienta
pelusa de perifollo para decorar

Rascar los espárragos, remojar con agua corriente y luego enjuagarlos. Cortarlos en tronquitos de 1 cm de largo, poniéndolos unos sobre los otros para ganar tiempo. Blanquear las puntas con agua salada hirviendo y reservar.

Cortar el apio, las cebollas y el puerro en dados. Poner a calentar 50 g de mantequilla en una cacerola y echar en ella las verduras. Dejarlas rezumar con el ramillete de hierbas. Añadir la harina y dejar cocer 2 min al rojo vivo sin dejar de remover. Dejar entibiar. Llevar el caldo de ave a ebullición en otra cacerola. Echar los espárragos en porciones en la cacerola de las verduras y luego añadir el caldo de ave bien caliente. Aliñar con sal gruesa. Cubrir, llevar a ebullición y dejar al fuego 25 min más.

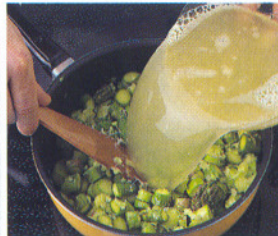
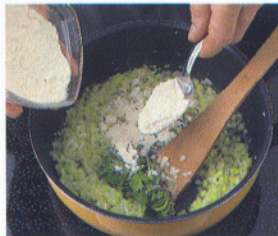
Triturar el preparado de espárragos con un robot de cocina. Añadir 30 cl de nata fresca. Triturar de nuevo hasta obtener una hermosa crema verde pálido.

Colar el potaje con un chino.



Echar la sopa en una cacerola y dar un hervor. Cortar 50 g de mantequilla en láminas y añadirlas a la sopa. Mezclar todo con una batidora eléctrica. Salpimentar.

Llevar a ebullición 10 cl de nata y dejar reducir. Añadir las puntas de espárragos y mezclar bien para cubrirlos con la crema. Recalentar el potaje y echarlo en una sopera. Decorarla con puntas de espárragos, espirales de nata y pelusa de perifollo.



La estación de los espárragos en Suffolk transcurre de abril a mayo. A principios del siglo XX, el cocinero Auguste Escoffier, que apreciaba los espárragos franceses de Argenteuil, dio fama a los espárragos ingleses en sus establecimientos londinenses.





Michel Roth crea, rebautiza y no se cansa de mezclar olores, texturas y colores a lo largo de las sucesivas estaciones. La sopa se vuelve crema, el salmón se convierte en chartreuse y la mayonesa toma un aire de salsa cóctel. Todo empieza por la realización de una compota de puerros y cebollas que se mezclan con la mantequilla sin coger color.



Crema de brécol y chartreuse de cangrejo

4 personas . tiempo de preparación: 1 h . tiempo de cocción: 40 min

Crema de brécol: 100 g de puerros . 100 g de cebolla . 20 g de mantequilla
800 g de coliflor . 400 g de brécol . 1 l de caldo de ave
30 cl de crema de leche . sal . pimienta

Chartreuse de cangrejo: 2 lonchas de salmón ahumado . 200 g de carne de cangrejo
1 cucharada sopera de mostaza fina . 1 yema de huevo . 1 cucharadita de vinagre de jerez
20 cl de aceite de pepitas de uva . 1/2 cucharadita de salsa inglesa
2 cucharadas soperas de ketchup . 3 gotas de tabasco . 4 ramas de cebollino
8 judías verdes planas . 10 g de huevas de salmón

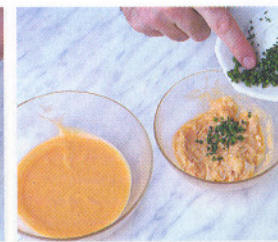
Blanquear las judías verdes planas, refrescarlas y reservarlas. Lavar los puerros. Cortar en láminas la parte blanca y las cebollas. Rehogar la cebolla y el puerro con 20 g de mantequilla durante 4 o 5 min a fuego lento sin dejar que coja color.

Añadir a la cazuela los ramilletes de coliflor. Cubrir de caldo de ave. Llevar a ebullición y dejar cocer durante 25 min. Separar las cabezas de brécol de sus ramas. Añadir las verduras anteriores. Dejar cocer 10 min. Cortar las lonchas de salmón ahumado en tiras regulares de 2 cm de ancho. Disponer las tiras de salmón en el borde interno de pequeños círculos. Reservar. Para la salsa cóctel, montar la mayonesa con la yema de huevo, el vinagre de jerez, el aceite de pepitas de uva y la mostaza. Cuando la textura sea espesa, añadir el ketchup, la salsa inglesa y el tabasco. Desmigalar la carne de cangrejo e incorporarla a la salsa cóctel.

Añadir el cebollino trinchado. Reservar en lugar fresco.



Triturar las verduras del potaje. Añadir la crema de leche. Salpimentar. Dejar en lugar fresco durante una hora. Pasado ese tiempo, guarnecer los pequeños círculos reservados anteriormente con el preparado. Cubrir los platos con el potaje frío, y desmoldar en el centro la chartreuse de cangrejo. Decorar con tiras de judías verdes planas guarnecidas con las huevas de salmón.





Crema de tomates anisada

4 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 30 min

1 kg de tomates . 3 patatas . 3 cebollas gruesas . 1 diente de ajo . 1 manojo de coriandro
2 ramitas de menta fresca . 1 terrón de azúcar . 2 cucharaditas de pimentón
3 cucharadas soperas de arak (anisete) . 1 cucharada sopera de nata fresca espesa (optativa)
3 cucharadas soperas de aceite de oliva . sal . pimienta
decoración: hojas de menta . coriandro

Pelar las cebollas y el ajo. Cortar las cebollas y aplastar el ajo con la parte lisa de la hoja del cuchillo. Ponerlos en una olla al fuego con 3 cucharadas soperas de aceite de oliva. Pelar los tomates. Cortarlos en dados gruesos y añadirlos al preparado. Pelar las patatas. Lavarlas. Cortarlas en dado gruesos y meterlas en la olla. Espolvorear con pimentón. Salpimentar. Poner a cocer 5 min mezclándolo todo. Echar 2 l de agua en el preparado. Añadir el azúcar. Dejar al fuego con tapadera unos 25 minutos.

Poner las hojas de menta y el coriandro picados toscamente. Echar el arak y mezclarlo todo. Dejar al fuego 5 min.

Trasvasar el resultado al robot de cocina y triturar. Rectificar el aliño. Verter la crema de tomate en una sopera. Decorar con las hojas de menta y el coriandro cortado.

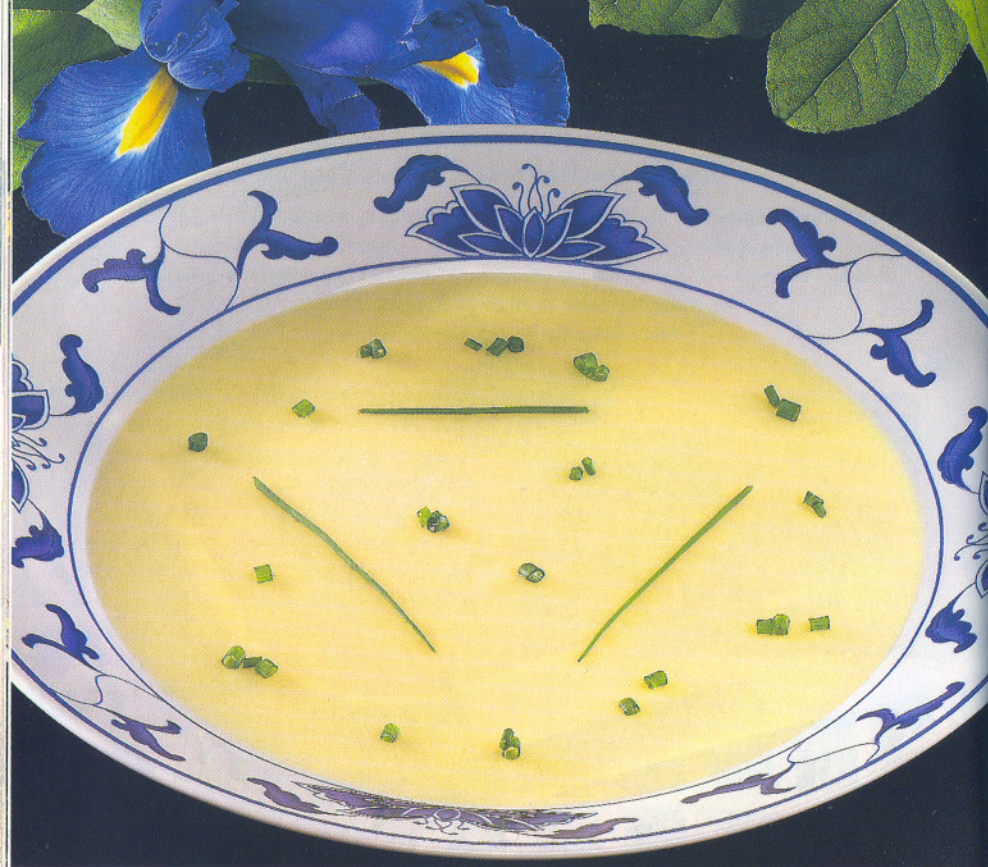


Extremadamente refrescante, la crema de tomates anisada es un plato con sabores originales. Este potaje, que puede degustarse caliente o helado, es una adaptación de Lélicia Renassia. Ésta, una enamorada de los perfumes del Mediterráneo, deseaba enriquecer esta receta familiar adornándola con los aromas anisados del arak.

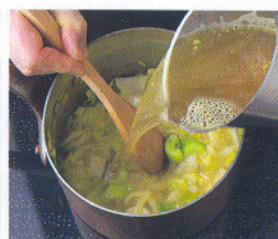


Muy apreciado en Israel por la comunidad judía sefardita, el arak también es muy valorado en todo el Oriente Medio. Debe su nombre al árabe araq, que significa jugo o savia. También se puede utilizar ouzo griego, raki turco o sencillamente un anisete. Para este último caso, les recomendamos la marca Phenix, valorada por su delicado sabor.





Sólo utilizaremos la parte blanca del puerro, considerada la más tierna y menos intensa en sabor que la parte verde. Esta verdura esconde a menudo en su extremo un exceso de tierra, que eliminaremos con un minucioso lavado, antes de proceder a trocearlo. Puerros de invierno o puerros de primavera, más pequeños, participan sin discusión en la crema vichyssoise.



Crema vichyssoise

6 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 1 h 10 min

200 g de puerros . 1 kg de patatas . 1 cebolla gruesa . 1 cabeza de apio nabo
50 g de mantequilla . 2 l de caldo de ave . 50 cl de nata fresca líquida . cebolleta picada
sal . pimienta gris

Enjuagar los puerros y separar la parte blanca de la verde. Pelar la cebolla y el apio nabo. Cortarlo todo. Poner a fundir la mantequilla en una cazuela. Echar dentro las verduras cortadas. Dejar que rezumen 10 minutos a fuego vivo mezclándolo todo y sin dejar que tomen color.

Durante ese tiempo, preparar el caldo de ave a partir de un cubo deshidratado. Echar el caldo sobre la verduras hasta llegar a 3/4 del contenido de la cazuela. Llevar a ebullición. Pelar las patatas y cortarlas en trozos gruesos. Añadirlos a las verduras. Salpimentar. Cubrir. Dejar a fuego medio 50 min.

Apartar la cazuela del fuego y triturar completamente las verduras con ayuda de una batidora eléctrica adecuada.

Echar la nata sobre las verduras y mezclar con una batidora manual. Llevar a ebullición. Servir caliente o fría, espolvoreada con cebolleta fresca.



En el siglo XIX, Grimod de la Reynière, pionero de la gastronomía francesa, afirmaba a los sibaritas que "la sopa es a la comida lo que un hermoso recibidor a una casa". Molidas, cremosas, ligadas con huevo, animadas con caldo de carne o ennoblecidas con forma de sopa de cangrejo, las sopas se han diversificado en las mesas familiares y en los restaurantes. Llegada directamente del centro de Francia, la crema vichyssoise pertenece a la gama de los potajes clásicos. Puerros, patatas y apio constituyen la base de la misma.





Fassolada

6 personas . tiempo de preparación: 30 min . tiempo de cocción: 1 h 25 min

400 g de alubias blancas . 4 zanahorias . 15 cucharadas soperas de aceite de oliva
2 cebollas . 4-5 tomates maduros . 1 puerro . 1 o 2 hojas de laurel . 2 ramas de apio
1 pizca de orégano seco . sal . pimienta

Echar las alubias en una gran olla con agua fría. Llevar a ebullición y dejar al fuego 10 minutos manteniendo un pequeño hervor. Escurrir las alubias y luego verter el agua caliente en una cacerola.

Pelar las zanahorias, las cebollas y los tomates. Cortar irregularmente las cebollas, el apio y los tomates. Cortar las zanahorias en rodajas.

Echar todas las verduras con excepción de los tomates en la cacerola con las alubias. Salpimentar. Dejar cocer 1 h con tapa y a fuego lento.

Incorporar entonces los tomates machacados en las alubias. Luego añadir las hojas de laurel y el orégano en polvo. Añadirle el aceite de oliva. Cubrir y dejar a fuego lento de nuevo 10 min.

Preparar el puerro. Lavarlo y secarlo, cortando luego las hojas muy finamente con un cuchillo adecuado.

Freír las tiras de puerro en la sartén con aceite de oliva. Servir la sopa de alubias en platos individuales. Decorarlos con puerro frito y añadir al final un chorrito de aceite de oliva.



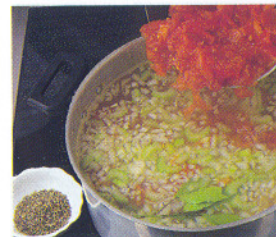
Konstantinos Stamkopoulos ha preparado la fassolada en recuerdo de su tía, quien la hacía maravillosamente. Es la sopa de mayor consumo en invierno, una verdadera institución nacional que suscita la polémica entre las cocineras. ¿Hay que añadir zanahorias o no? ¿y tomates o ajo? Esa fassolada es tan completa que puede servir de plato principal. Se acompaña entonces de todo tipo de platillos de entrantes: cebollitas blancas, arenques ahumados, aceitunas y daditos de feta.



Frick al cordero



Las sopas en Grecia constituyen casi siempre un plato principal. Los griegos sirven habitualmente la fakies, una sopa de lentejas; la psarosoupa, a base de pescado, o la kreatosoupa, con carne, zanahorias, patatas, apio y puerro.





Frick al cordero

4 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 2 h 25 min

200 g de carne de cordero . 1 rama de apio . 3 dientes de ajo . 2 cucharadas soperas de concentrado de tomate . 1 cucharada sopera de pimentón dulce . 1 cucharadita de coriandro seco molido . 5 cl de aceite de oliva . 100 g de frick (harina de trigo verde) . 50 g de garbanzos remojados . sal, pimienta . para decorar: 1/2 limón . 1/2 ramito de coriandro fresco (facultativo)

Cortar la carne de cordero en lonchas. Retirar el exceso de grasa. Cortarla en pequeños dados de 1 cm de ancho. Echar los dados de carne en una gran ensaladera y espolvorearlos con pimentón dulce, sal, coriandro molido y pimienta. Rebozar bien la carne con las especias removiendo con ayuda de una espátula de madera. Pelar y picar el ajo. Poner a calentar el aceite de oliva en una olla grande y echar el ajo para que tome color. Añadir los dados de carne. Mezclar. Dejar dorar 3 min a fuego vivo sin dejar de remover.

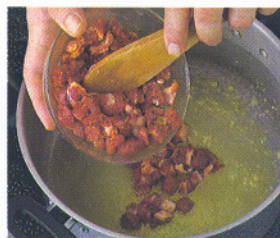
Desleír el concentrado de tomate en un vaso de agua y echarlo seguidamente sobre la carne. Añadir una rama de apio cortado en dados. Dejar reducir 10 minutos a fuego lento y sin tapar. Mojar la salsa con 2 litros de agua. Salpimentar. Llevar a ebullición.

Echar el frick como una lluvia sobre el caldo y luego los garbanzos. Cubrir y dejar a fuego lento durante 2 h. Fuera del fuego, echar el zumo de 1/2 limón en la sopa.



Servir caliente en cuencos individuales, espolvoreada con coriandro fresco.

Desde la antigüedad, Túnez ha sabido extraer provecho de una tierra fértil. Los romanos convirtieron la región de Tell en el mayor granero de trigo del país. Los tunecinos saben cocinar los cereales de forma refinada: tuestan, tamizan y criban los granos con minuciosidad. Del trigo a la cebada, del borgul a la sémola, los pequeños granos se cuecen a fuego lento al calor del kanum.



El frick es un preparado de trigo verde: los granos se siegan antes de que maduren y luego se trituran con un mortero o en el molino. Una vez tamizados, darán lugar a la harina de trigo verde. Después de la criba, los fragmentos restantes se conservan y comercializan para la preparación de sopas y potajes. En la actualidad se fabrican industrialmente.





Fricio Locro

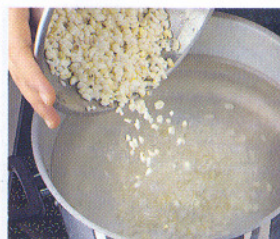
6 personas . tiempo de preparación: 1 h . tiempo de cocción: 3 h 25 min

250 g de maíz blanco . 250 g de alubias blancas . 250 g de col blanca
300 g de boniatos . 300 g de calabaza . 500 g de ossobuco . 500 g de callos
500 g de solomillo . 1 chorizo rojo . salsa pimentada: 1/4 de cebolleta . 1 pimiento rojo
100 g de panceta . 1 pizca de pimentón . 7 cl de caldo . 1 pizca de ajo molido

La víspera, poner en remojo en agua fría el maíz y las alubias. El día de la comida, cocer las alubias durante 2 h en agua ligeramente hirviendo. Reservarlas. Blanquear los callos y el ossobuco a la vez durante aproximadamente 5 min. Sacar la carne del caldo con una espumadera y, bien escurrida, dejarla enfriar. Cortar a tacos el ossobuco, los callos y el solomillo crudo. Poner a hervir 4 l de agua en una olla grande. Echar el maíz blanco en el agua a punto de hervir y llevar a ebullición. En cuanto rompa a hervir, retirar del fuego y añadir 25 cl de agua fría. Agregar entonces los tacos de solomillo, de ossobuco y de callo a la olla con el maíz. Cubrir y volver a colocar en el fuego. Volver a llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar cocer durante 30 min. Pelar la calabaza y los boniatos. Cortarlos a tacos grandes y la col a laminas. Cortar el chorizo en finas rodajas. Verter las verduras, el chorizo y las alubias blancas en la cazuela con el maíz.



Volver a poner al fuego durante 30 min. Rehogar la cebolleta trinchada y el pimiento cortado a dados con la panceta. Disolver el ajo molido y el pimentón en el caldo, y mezclarlo todo en la sartén. Servir el locro en sopas individuales, junto con una salsera con salsa pimentada.



Minestrone

El locro proviene del norte de Argentina. En la lengua quechua que utilizan los indios de los Andes, la expresión "chanuna" significaba tanto cocinar como preparar el locro. Es una especie de estofado para el que se sumergen en la olla todos los ingredientes del momento: tanto verduras como cerdo, conejo o buey.





Minestrone

4 personas . tiempo de preparación: 30 min . tiempo de cocción: 1 h 15 min

200 g de calabacines . 1/2 col lombarda . 200 g de calabaza pequeña . 1/2 col rizada
200 g de zanahorias . 1/2 rama de apio . 200 g de acelgas . 2 cebollas
200 g de alubias rojas precocidas . 1 patata gruesa . 200 g de guisantes frescos
200 g de tomates . 200 g de pimientos rojos y verdes . 1 ramito de albahaca
2 cucharadas soperas de aceite de oliva . pimienta negra . 1 pedazo de pan (facultativo)

Retirar los tronquitos de las coles y cortar las hojas. Separar la parte central de las hojas del apio y de las acelgas. Cortar la calabaza en dados, las acelgas, el apio, los calabacines, pimientos, zanahorias y tomates. Desgranar los guisantes. Pelar la patata y reservar entera.

Pelar las cebollas y luego cortarlas en dados. Echar el aceite de oliva en una olla grande. Calentar a fuego vivo. Añadir los dados de cebolla y dejar rezumar mezclando entre sí.

Echar todas las verduras preparadas sobre las cebollas, que no tienen que tomar color. Mezclar despacio para que las verduras se impregnen bien de aceite. Salpimentar. Dejar cocer a fuego lento.

Cubrir las verduras con agua fría. Añadir las alubias rojas precocidas y colocar la patata entera en medio de las verduras. Tapar la olla a medias. Dejar hacer el minestrone 1 h a fuego lento. Destapar la olla.



Aplastar la patata con un tenedor dentro de la olla. Con una espátula, incorporarla en las verduras cocidas. Rectificar el aliño. Por encima de la olla, trocear las hojas de albahaca sobre el minestrone y mezclar con la espátula. Dejar reposar 5 min fuera del fuego. Servir muy caliente acompañado, si se quiere, de cuscus.

Cada región de Italia alimenta la sopa con un toque personal, recordando el gusto de su tierra natal o su especialidad.



Potaje de guisantes y jamón de las Ardenas



Francesca Ciardi nos presenta una receta de minestrone básica. Generalmente se trata de un caldo más o menos espeso en el que aparece cantidad de pequeños dados de verduras de color. En este caso, nuestra chef ha abandonado la sopera de servir o los platos hondos tradicionales y ha preferido una gruesa bola de pan rústico vaciada en la que ha vertido la sopa.





Potaje de guisantes y jamón de las Ardenas

4 personas . tiempo de preparación: 15 min . tiempo de cocción: 55 min

Potaje: 250 g de guisantes . 1 puerro . 1 rama de apio . 1 cebolla blanca grande
1 culata de jamón de Ardenas . 1 l de caldo claro (facultativo) . 50 g de mantequilla . sal
pimienta . acompañamiento: 2 rebanadas de pan de miga . 30 g de mantequilla

Llenar una ensaladera con agua. Echar los guisantes y la culata de jamón y dejar en remojo toda la noche.

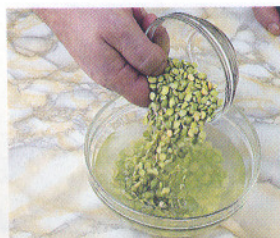
Lavar y cortar el puerro, el apio y la cebolla. Dejar rezumar 10 min a fuego vivo en mantequilla caliente sin dejar de remover. Enjugar los guisantes y echarlos sobre las cebollas y el puerro. Añadir la culata de jamón.

Mojar con el caldo claro o con el agua cubriendo por completo todos los ingredientes de la cacerola. Salpimentar. Dejar cocer 40 min sin tapar a fuego medio. Fuera del fuego, triturar el potaje con la batidora directamente en la olla. Pasar la sopa por un colador chino fino para obtener un potaje liso. Reservar en caliente. Quitar la corteza al pan de miga y cortar en dados pequeños. Poner a calentar la mantequilla en una sartén y echar los cuscurros de pan para que se doren, y servirlos en la sopa o como acompañamiento.

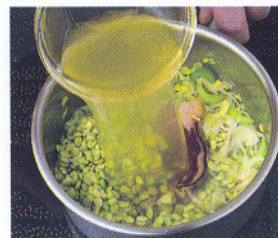


Olvidados durante largo tiempo, los guisantes han vuelto a la lista de honor con esta sopa procedente de las cocinas familiares. Energética, sencilla y rápida de elaborar, necesita menos de una hora de cocción y puede servirse con o sin cuscurros, con o sin jamón, triturada con la batidora o pasada por el chino para conseguir mayor suavidad.

La gastronomía belga ha sabido extraer provecho de las influencias extranjeras, como atestiguan algunos condimentos inspirados en la cocina española y ciertos productos, como el famoso jamón de las Ardenas.



Este jamón cocido, con un sabor intensamente ahumado, es un embutido de alta calidad. Presente ya en las carnicerías de la época del imperio romano, el jamón ha sabido inspirar numerosos platos de la gastronomía belga.





Potaje de guisantes de las Ardenas

Potaje de frijoles

4 personas . tiempo de preparación: 15 min . tiempo de cocción: 1 h

250 g de frijoles . 2 dientes de ajo . 3 cebollas . 30 g de pimiento verde . 5 g de orégano
5 g de comino molido . 1 hoja de laurel . 20 cl de aceite de oliva . 20 cl de vino tinto . sal

Despitar el pimiento y cortarlo en dos. Echarlo en una cacerola grande con los frijoles y el laurel. Cubrir con agua caliente a la altura de las verduras. Dejar cocer unos 30 min.

Quando los frijoles estén tiernos, aplastarlos en su caldo de cocción con el dorso del cucharón.

Pelar dos cebollas y el ajo. Cortarlos en láminas y luego picarlos finamente con ayuda de un cuchillo adecuado. Dejar rezumar en la sartén con aceite caliente. Echar las cebollas y el ajo bien dorados en la cacerola de los frijoles.

Añadir el vino. Mantener al fuego todavía 15 min para que se reduzca la salsa y el resultado sea consistente. Espolvorear finalmente con comino, orégano y sal. Pelar la cebolla para la decoración final. Picarla y hacerla rezumar 5 min en aceite caliente. Servir la sopa de frijoles decorada con pequeños dados de cebolla fritos.



Los frijoles constituyen la gran especialidad de Cuba, y la sopa de frijoles negros es un plato especialmente apreciado. Estas verduras de piel lisa y negra con una textura cremosa sirven para preparar numerosas salsas y guisos en el Caribe, América Central y del Sur. Habitualmente se cocinan al horno con jamón o cerdo salado, ajo, comino y pimienta. Los cubanos preparan un plato llamado moros y cristianos en el que cocinan juntos frijoles y arroz.



Este producto feculento procede de África y servía de alimento a los esclavos de Cuba, quienes lo cocinaban sencillamente con agua. Los cubanos elaboran también para los niños un puré de frijoles llamado puré africano.





Pariente próximo del ajo y la cebolla, el puerro ya llenaba las marmitas de los asirios, los egipcios y los hebreos. Al emperador romano Nerón le apodaron "El puerrofago" porque los consumía en grandes cantidades en caldo para aclararse la voz.



Potaje parisino

8 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 45 min

250 g de puerros (la parte blanca) . 500 g de patatas . 80 g de mantequilla
50 g de queso gruyere rallado . 1/2 barra de pan . un poco de perifollo . sal gruesa . pimienta

Para preparar los puerros primero se limpian, se escurren y después de cortan finamente para que guarden todo su sabor. Durante la cocción de los puerros, se pelan las patatas, se lavan y escurren para después cortarlas a lo largo en rodajas de 1 cm de grueso, luego en bastoncillos y por último en pequeños fragmentos regulares. Una vez cortados no hay que volver a pasarlos por agua.

En una cacerola de buen tamaño, poner la mantequilla a fundir, luego añadir los puerros troceados y dejarlos rezumar. Para evitar que se quemen, añadir un pequeño cucharón de agua.

Remojar con 1 l de agua fría. Añadir pimienta y una pizca de sal gruesa. Llevar a ebullición y dejar cocer entre 15 y 20 min. Añadir los dados de patatas en la cacerola: llevar de nuevo a ebullición y dejar cocer 10 minutos más.

Echar el potaje en la sopera. Poner a tostar o secar al fuego los cuscurros espolvoreados con gruyère rallado. Ponerlos encima de la sopa y decorarlo con la pelusa de perifollo.



Muy sencillo de elaborar, el potaje parisino es la base de todas las sopas de verduras cortadas. Los puerros y patatas se cortan a la campesina y se ponen a cocer en un caldo a base de agua. Para obtener una sopa campesina se cortan las patatas en bastones y luego en porciones de 1 cm de ancho por 1 de longitud. Por su parte, el puerro se corta en sentido longitudinal en 2 o 4 porciones según su diámetro y luego en rodajas con el cuchillo de cocina. Las patatas no se lavan para conservar la fécula contenida en su interior.



Potaje pequinés

4 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 15 min

2 escalopes de pollo . 1 frasco de brotes de bambú . 3-4 champiñones negros gruesos y secos
50 g de pasta de soja . 2,5 cucharadas soperas de salsa de soja . 1/4 de cucharadita de glutamato
1 cucharadita de fécula de patata . 3 huevos . 3 cucharaditas de vinagre
1 cucharadita de cebollino para decorar . 1 pizca de sal . pimienta

Remojar durante 15 min. los champiñones en agua tibia. Llevar el agua a ebullición en una cacerola. Sumergir los escalopes de pollo en su interior y dejar cocer 10 min en agua con un pequeño hervor.

Ecurrir los champiñones. Cortar los brotes de bambú, los champiñones y la pasta de soja en tiras finas. Cortar el pollo en sentido oblicuo formando láminas regulares. Echar todo en una cacerola y mezclar bien en frío.

Regar la mezcla con el caldo de cocer el pollo. Llevar a ebullición y luego añadir la salsa de soja, la sal y el glutamato.

Desleír la fécula en un recipiente de agua fría. Con una cuchara, echar la fécula en la sopa hirviendo. Mezclar con fuerza. Batir aparte los huevos para tortilla. Añadir el vinagre en la sopa y luego los huevos removiendo intensamente. Servir muy caliente en una bonita soper. Espolvorear con pimienta y cebolleta picada.



Las sopas chinas acostumbran a ser caldos muy claros en los que el cocinero ha puesto a cocer a fuego lento y por poco tiempo verduras, carne o pescado (a veces una mezcla de los tres) cortados en rodajas o ralladas. Aliños y guarniciones se añaden en el momento de servir. Al contrario de los hábitos occidentales, las sopas chinas a veces se presentan como culminación de una comida copiosa.



Sopa de chouroute y champiñones

Potajes con pollo, tomates y champiñones negros acompañados de huevos, sopas de dorada, sopas de tofu y potajes de cerdo con champiñones, coles y brotes de bambú se reparten los favores de los gourmets chinos.





Sopa de choucroute y champiñones

6 ó 7 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 2 h 45 min

500-600 g de choucroute (col fermentada) cruda . 1 zanahoria . 5 o 6 setas en conserva
2 l de caldo de ternera . 200 g de apio . 1 cebolla . 2 cucharadas soperas de mantequilla
1/2 c. soperas de harina de trigo . 1 hoja de laurel . 2-3 dientes de ajo . 10 cl de nata fresca líquida
1 ramito de eneldo . 1 ramito de perejil rizado . 5 cl de aceite . pimienta en grano . sal

Rallar la zanahoria y añadirla a la choucroute. Ponerlo todo a dorar en una cacerola con aceite removiendo para que no se pegue. Añadir un vaso de agua, cubrir y dejar reducir entre 1h 30 min y 2 h. Durante este tiempo, pelar el apio y la cebolla y luego cortar en pequeños dados. Rehogar todo en una cacerola con mantequilla caliente. Cuando empiecen a dorarse, espolvorear con harina. Remover un poco a fuego lento con la ayuda de una espátula.

Quince minutos antes de terminar la cocción de la choucroute, añadir la fritura de cebollas con apio y acabar de cocinar.

Volver a calentar el caldo de ternera. Cortar las cabezas de las setas en láminas y echarlas en el caldo.

Añadir en ese caldo la choucroute con cebollas, el laurel y la pimienta. Dejar cocer entre 30 y 40 min.

Pelar un poco de ajo, picarlo y mezclarlo con un poco de sal. Espolvorear todo en la sopa cuando esté hecha y mantener al fuego durante 4-5 min.



Echar el potaje en una sopera. Cubrir con crema de perejil y de eneldo picados.

La sopa de coles es una de las sopas rusas más antiguas. Se prepara en verano con col fresca y en invierno con col fermentada (choucroute). Son platos históricamente apreciados en todas las capas sociales. Antaño, la consumían tanto la familia del zar como los campesinos más modestos en sus isbas.



Sopa de cebolla gratinada



Solamente en las casas acomodadas se preparaba un caldo de ternera de calidad y se añadían pequeñas porciones de carne. Los campesinos tenían que contentarse con agua pero amenizaban su plato con champiñones recogidos en el bosque.



Sopa de choucroute y champiñones



La cebolla, originaria de las planicies de Irán, era utilizada por los caldeos para sus ritos mágicos. En la antigüedad, era sagrada y para los egipcios representaba una verdadera riqueza.



Sopa de cebolla gratinada

4 personas . tiempo de preparación: 30 min . tiempo de cocción: 1 h 45 min

500 g de cebollas . 150 g de mantequilla . 250 g de queso gruyere . 1,5 l de caldo de ternera
1 pizca de harina (facultativo) . 1/2 barra de pan un poco seca . sal . pimienta

Pelar las cebollas y cortarlas en dos. Colocarlas sobre una plancha de cortar y laminarlas finamente con un cuchillo lo más adecuado posible .

Poner a fundir la mantequilla en una cacerola grande. Añadir entonces las rodajas de cebollas y dejar rezumar durante 1 h sin tapar, a fuego lento hasta que se hayan fundido. Espolvorearlas eventualmente con una pizca de harina y mezclar.

Al cabo de este tiempo, echar el caldo de ternera sobre las cebollas. Salpimentar y llevar a ebullición. Cuando la sopa empiece a hervir, bajar el fuego y dejar cocer todavía 20 min sin tapar.

Colocar la barra de pan en la plancha de cortar y con un cuchillo de pan cortar en rodajas muy finas. Tostarlas al horno.

Eliminar la espuma de la superficie de la sopa para que resulte limpia. Verterla en recipientes individuales. Poner 2 rebanadas de pan en el interior de cada recipiente. Rallar el queso y espolvorearlo generosamente en cada uno de ellos. Dejar gratinar 10 min en el grill del horno. Servir muy caliente.



La sopa de cebolla, que ya regalaba los estómagos de los comensales de la edad media, ha sobrevivido a todas las modas. En esa época, el término sopa designaba la rebanada de pan que se mojaba en el potaje. A finales del siglo XIX y a principios del XX, los aficionados a las fiestas parisinas iban a poner fin a sus noches a Les Halles, donde un gratinado de cebolla muy caliente servía para disipar las brumas del alcohol. Esta sopa sigue siendo una tradición en los restaurantes nocturnos y en los resopones de los fines de fiesta.



Sopa a las hierbas

4 personas . tiempo de preparación: 40 min . tiempo de cocción: 1 h

Sopa: 3 patatas . 2 dientes de ajo . 60 g de nata fresca líquida . 60 g de mantequilla . sal pimienta . sal gruesa . hierbas: 50 g de hojas de ortiga . 50 g de hojas de acelgas . 50 g de hojas de ensalada . 50 g de la parte verde del puerro . 50 g de acedera

Pelar las patatas y los dientes de ajo, retirando las semillas de estos últimos. Remojar las patatas en 2 l de agua fría. Cortarlas en pedazos gruesos y añadir los dientes de ajo enteros. Salar con la sal gruesa y dejar cocer 40 min.

Lavar todas las hierbas. Quitar los rabitos a las hojas de ortiga y acedera. Reservar las hojas con mejor apariencia y el puerro, así como las hojas de acelgas. Cortar toscamente.

Al cabo de 40 min de cocción, añadir las hierbas cortadas en la cacerola con las patatas y la sal. Salpimentar. Cubrir. Mantener a fuego lento 15 min más.

Siempre a fuego lento, triturar suavemente la sopa caliente directamente en la cacerola hasta obtener una sopa muy lisa y verde.

Terminar de cocer la sopa triturada 3 min a fuego muy lento removiendo de vez en cuando. Rectificar el aliño. Añadir la mantequilla cortada en dados.



Cuando la mantequilla esté bien incorporada a la sopa y totalmente disuelta, añadir poco a poco la nata fresca sin dejar de remover. Así obtendremos un potaje cremoso que serviremos inmediatamente.

Ésta es una bonita sopa bien verde y llena de clorofila, totalmente elaborada con hierbas de Saboya. Cuando el gran mercado de Annecy instala sus cestos llenos de hierbas para sopa, los turistas amantes de la ecología se muestran entusiasmados.



Blancas o con flores, las ortigas se cortan toscamente y se cuecen rápidamente a fuego lento para no perder ninguno de sus beneficios. Sólo las hojas se reservarán para la sopa.



Sopa china de pollo y maíz

4 personas . tiempo de preparación: 20 min . tiempo de cocción: 15 a 20 min

100 g de filetes de pollo . 150 g de maíz en grano . 2 huevos . 1/4 de cucharadita de glutamato
1 pizca de azúcar . 1 cucharadita de fécula de patata . 1 chorrito de aceite de cacahuete
aceite de sésamo . pimienta . sal

Disponer los filetes de pollo en una cazuela con agua hirviendo y dejarlas cocer unos 10 min. Sacar el pollo con la espumadera, escurrirlo y guardar el caldo dentro de la cazuela.

Cortar los filetes de pollo en finas lonchas. Ponerlas unas sobre las otras para cortarlas en cubos minúsculos. Introducir los cubitos de pollo y los granos de maíz en la cazuela con el caldo.

Salpimentar el caldo. Espolvorear con el glutamato y el azúcar. Después verter un chorrito de aceite de cacahuete y unas gotas de aceite de sésamo. Llevar a ebullición.

Desleír la fécula en un bol con agua fría y verterla toda en la sopa sin dejar de mezclar deprisa. Dejar que se espese 2-3 min a fuego vivo, hirviendo.

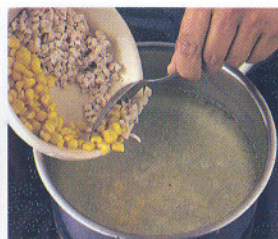
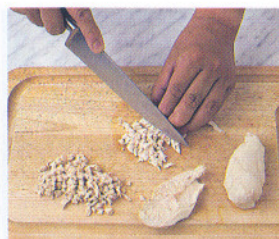
Batir los huevos como para una tortilla en un pequeño bol. Verter los huevos en la sopa y batir 2-3 min a fuego lento. Servir bien caliente.



La sopa de pollo y maíz se encuentra entre los platos más sencillos y económicos de la cocina china.

Se sirve entre los entrantes y después de las frituras.

El maíz no es muy utilizado en la cocina china, en sopas o mezclado con otras legumbres para acompañamiento; sobre todo se usa para decorar los platos y darles un toque de color.



Las otras sopas populares mezclan en diversas combinaciones todo tipo de verduras cortadas, como los brotes de bambú, los tomates, los champiñones negros, los champiñones de París, las coles o las castañas de agua. Se suelen amenizar con fideos finos.





Sopa de gambas al toronjil

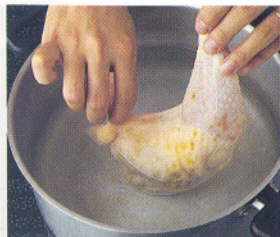
4 personas · tiempo de preparación: 30 min · tiempo de cocción: 2 h 10 min

2 muslos de pollo · 500 g de gambas · 50 g de pasta de tamarindo · 1 chorrito de nuoc mam
1/2 piña fresca · 2 tomates · 100 g de brotes de soja · 1 rama de albahaca
1 tallo de toronjil chino · 2 limones amarillos · 1 guindilla pequeña fresca (facultativo)

Llevar a ebullición una olla llena de agua y sumergir entonces los muslos de pollo, dejando que se cuezan durante 2 horas. Durante ese tiempo, separar la cabeza de la cola de las gambas. Reservar las cabezas. Desprender el caparazón partiendo del anillo situado cerca del cuello. Partir las gambas por el lomo para abrirlas como un billeteiro. Extraer las tripas y reservar la carne obtenida de este modo. Echar las cabezas de las gambas en el caldo de pollo y dejar de cocer 3 min. Añadir la pasta de tamarindo en pequeños fragmentos en el caldo y luego el nuoc mam. Mantener al fuego 5 min más y durante ese tiempo pelar y cortar la piña en dados. Cortar los tomates en cuartos. Mezclar la piña, los tomates, la soja, la albahaca, la guindilla picada y el toronjil laminado. Añadirlos en el último momento en el caldo y luego echar las gambas que hemos reservado. Dejar cocer 2-3 min. Acompañar de cuartos de limón.



Los vietnamitas consumen habitualmente la sopa de gambas al toronjil. Los caldos locales suelen tener un doble toque picante y ácido, que aquí aporta la guindilla y la pasta de tamarindo. Durante sus comidas cotidianas, las personas acomodadas degustan en primer lugar una sopa y luego un plato de arroz con pescado o carne, mientras que los más modestos se contentan con una sopa y arroz.



En las aguas de Vietnam abundan los crustáceos de mar y de agua dulce. Nuestro chef, que ha empleado para esta receta gambas capturadas en el mar, adora cocinar las gambas de río provistas de pinzas azuladas que se pueden encontrar en el Mékong.

